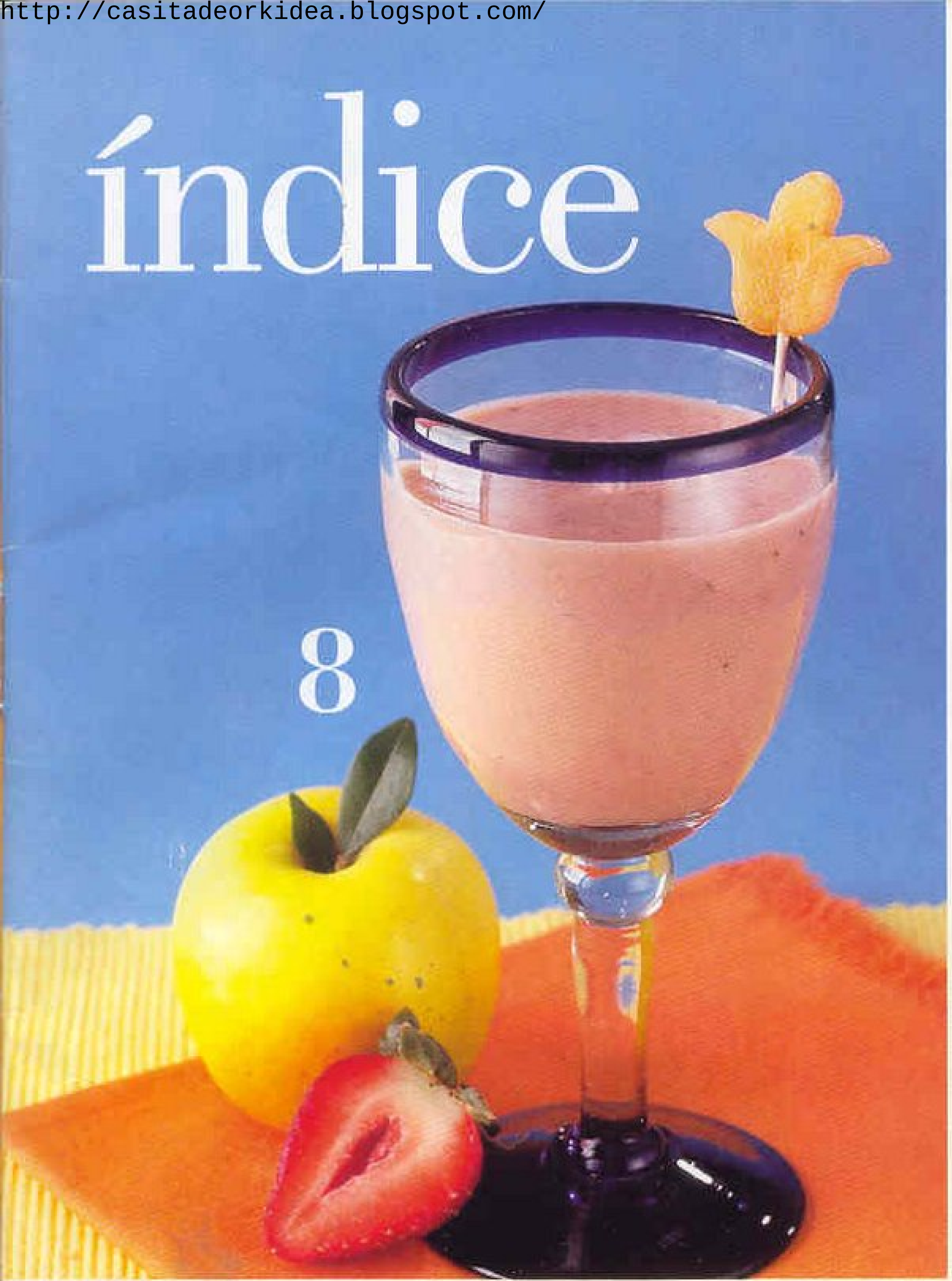
RADAR EDITORES
No. 35
84566
Centro Comercial Californiano
$ 23.60
Licuados
Depurativos
• Para bajar de peso
• Desintoxicantes
• Bajos en calorías
TIPS
para mantenerte
SANO
todo el año
Alyda
6
DIETAS
a base de frutas
¡10!
la figura perfecta
Los MEJORES DEPURATIVOS naturales
HECHO EN MÉXICO
www.radareditores.com

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

índice



carta · editorial

Actualmente más del 50% de la población mundial tiene obesidad o sobrepeso. El 30% de los adultos es obeso y 1 de cada 4 niños también está excedido de peso. Para lograr un peso sano y mantenerlo todo el año, se deben hacer cambios permanentes en el estilo de vida y los hábitos alimenticios. En esta edición te presentamos algunas medidas para iniciar el cambio en tu vida. Conocerás las clasificaciones de las dietas y sus beneficios. Recuerda que para lograr una sana alimentación, antes debes consultar un nutriólogo que te dirá cuál es el régimen que debes seguir.

2 **Figura de 10 después de Navidad y Año nuevo.** Depurativos naturales

4 Quemagrasa de **nopal, piña y toronja**

8 Refrescante de **fresa, melón y manzana**

12 Desinfecta el intestino con **cereza, naranja y plátano**

14 Suave laxante de **ciruela pasa y manzana**

16 Malteada baja en grasa de **plátano, pera y uva**

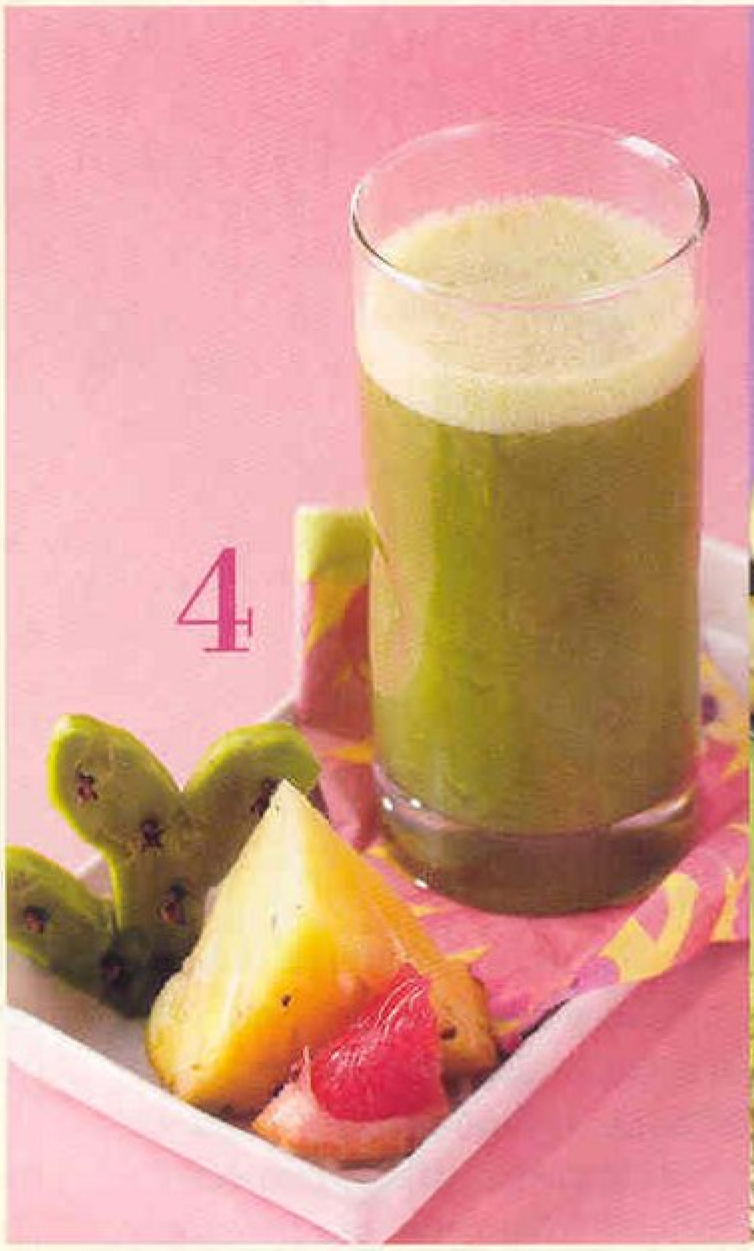
20 Smoothie antican-cerígeno de **zanahoria**

24 Limpia tu organismo con **toronja**

28 Licuado de **pepino y sandía,** bajo en calorías

29 **Tabla de resumen** coleccionable

32 **Tips** para mantenerte sano todo el año



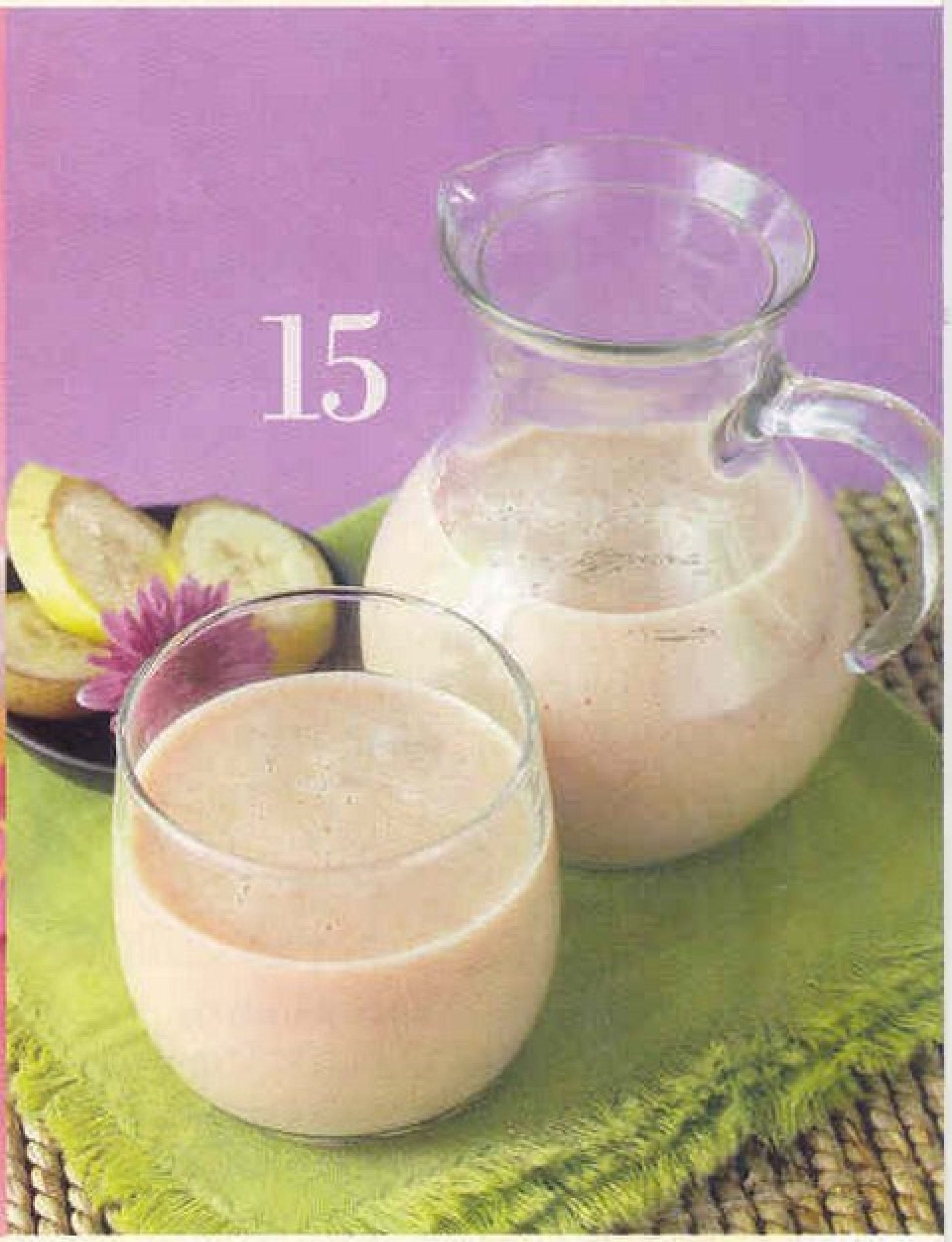


Figura de 10

después de Navidad y Año Nuevo

Para recuperar la figura perdida tras los festejos decembrinos, debemos desintoxicar nuestro organismo del gran consumo de aperitivos, galletas, dulces, pasteles, frituras, embutidos, quesos, grasas y salsas.

Es necesario depurarse, seguir un régimen adecuado y seguro para adelgazar y hacer ejercicio suave, como caminar, una hora cada día.

Las frutas y verduras aceleran y estimulan el desecho de toxinas, son diuréticas, aportan mucha fibra, suavizan la mucosa intestinal y alcalinizan la sangre.

Los suplementos de suero de leche son muy depurativos, regulan la flora intestinal, aumentan las defensas y previenen estreñimiento o diarrea. Los cereales integrales aportan vitaminas del grupo B y fibra, que reduce el nivel de colesterol y expulsa residuos durante el proceso depurativo.

Beber en ayunas un vaso de agua con un poco de jugo de limón, facilita la eliminación de desechos producidos en la noche. A esa hora es cuando los órganos depurativos -riñón, intestino e hígado- están más activos.

Y durante las fiestas…

Controla la cantidad de alimentos que ingieres, limita los mazapanes, turrones, fruta escarchada, manteca y huevo, que elevan el colesterol malo y los triglicéridos. Lo preocupante de esta época no son sólo las "comilonas" y que subamos de peso, sino que se afecten indicadores vitales como la presión arterial, colesterol o insulina.

Depurativos naturales

Cebolla. Limpia la sangre, fortalece el estómago, protege contra enfermedades del corazón, previene coágulos y reduce el colesterol.

Limón. Desinfectante y antiséptico, fortalece el organismo, combate reumatismo, es antioxidante, favorece la digestión y limpia el intestino.

Ajo. Elimina parásitos, protege contra colitis, fortalece pulmones, estómago, riñones, páncreas y corazón.

Sandía. Diurética, activa la función renal y ayuda a la eliminación de desechos del colon.

Kiwi. Rico en enzimas digestivas, vitamina C y fibra, favorece el tránsito intestinal y la presión sanguínea.

Zanahoria: Evita la diarrea, estimula la actividad del hígado, es antioxidante y reduce el colesterol.

Alcachofa. Activa el sistema digestivo, mejora la función biliar, hepática y renal.

Piña. Acelera la digestión y ayuda a la eliminación de restos parcialmente digeridos en el tracto digestivo.

Ciruela. Ayuda a eliminar las concentraciones de sales biliares en las heces y reduce el nivel de colesterol.

Manzana. Beneficia el movimiento intestinal, regula el colesterol, combate diarrea y normaliza el pH.

Papaya. Efectiva contra indigestión, combate acidez estomacal y contiene 5 veces más vitamina C que una naranja.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

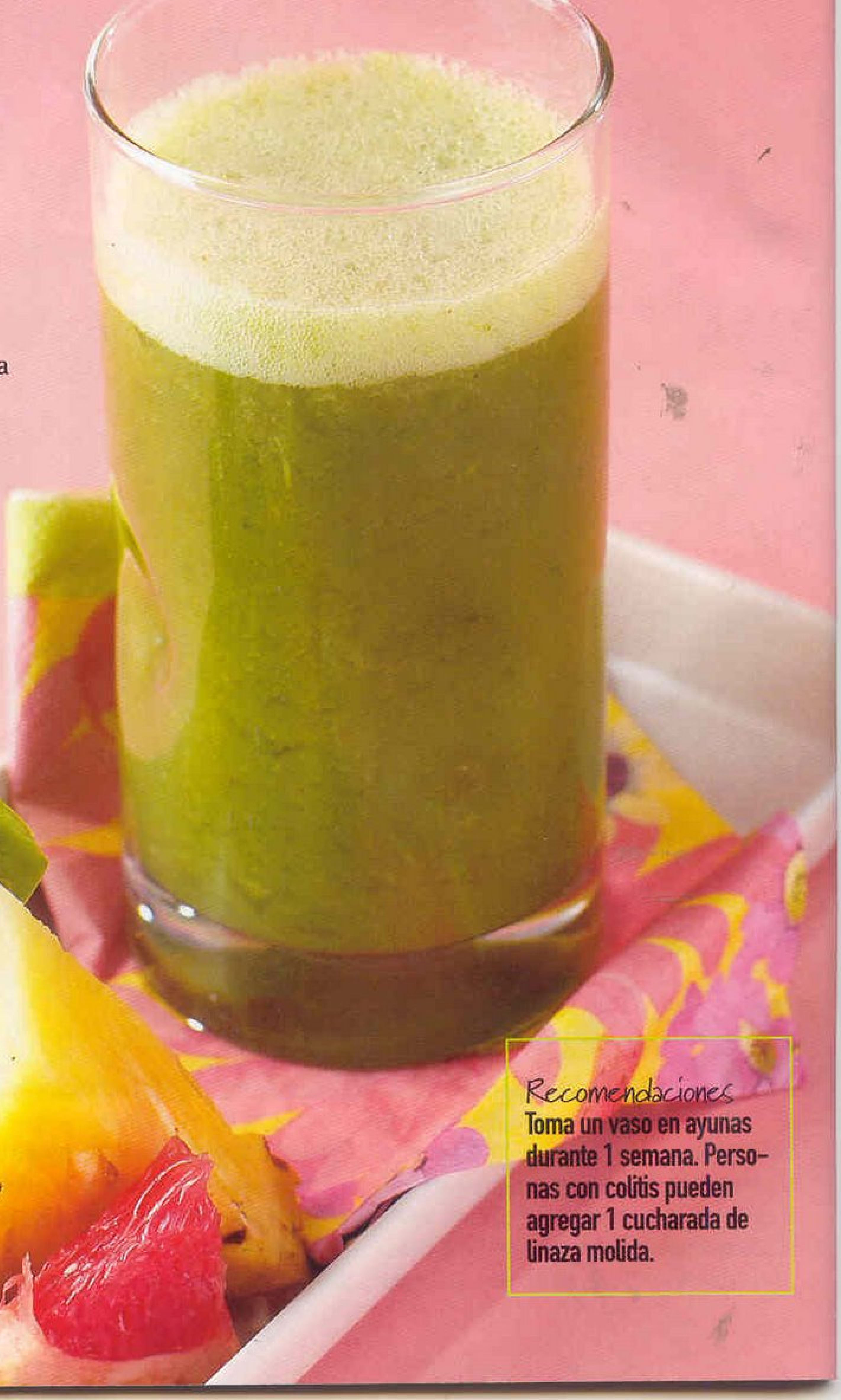
Orégano. Útil en dolencias de la vesícula biliar, estómago e intestino.
Romero. Estimula la actividad del hígado y de la bilis.
Tomillo. Protege el intestino y evita fermentaciones y putrefacciones de residuos de comida en el estómago.
Hinojo. Estimula la formación de jugos gástricos, mejora la digestión y la diuresis.
Menta. Alivia la gastritis, estimula la digestión y desinflama el estómago.

quema grasa

batido de nopal, piña y toronja

(1 porción)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 172.44
Carbohidratos: 40.32 gr
Proteínas: 5 gr
Grasas: 0.57 gr



Ingredientes

- **1 vaso de jugo de nopal**
- **1/2 taza de piña picada, sin cáscara**
- **1 ramita de apio**
- **1 ramita de perejil, finamente picado**
- **1 vaso de jugo de toronja**

Preparación

Licua perfectamente los ingredientes hasta desaparecer los grumos. Sirve y bebe sin colar.

Función

Retarda el tiempo en que se absorben las grasas en la sangre y facilita la eliminación de las mismas. Brinda sensación de saciedad, reduce medidas y ayuda a la buena digestión.

Recomendaciones

Toma un vaso en ayunas durante 1 semana. Personas con colitis pueden agregar 1 cucharada de linaza molida.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

depurativo

malteada de papaya, lima y manzana

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 247.9
Carbohidratos: 50.89 gr
Proteínas: 12.35 gr
Grasas: 0.56 gr

Ingredientes

- **1/2 taza de papaya picada, sin cáscara**
- **1 lima, el jugo**
- **1 vaso de jugo de manzana**
- **1 taza de yoghurt natural descremado**

Preparación

Bate los ingredientes en la licuadora por unos segundos. Sirve con hielos y bebe.

Función

Poderoso depurativo que mejora la digestión, protege el estómago, es astringente, alivia estreñimiento, combate el exceso de gases, es antioxidante y reduce el colesterol.

Recomendaciones
Tomar 1 vaso, 3 veces a la semana durante 1 mes.

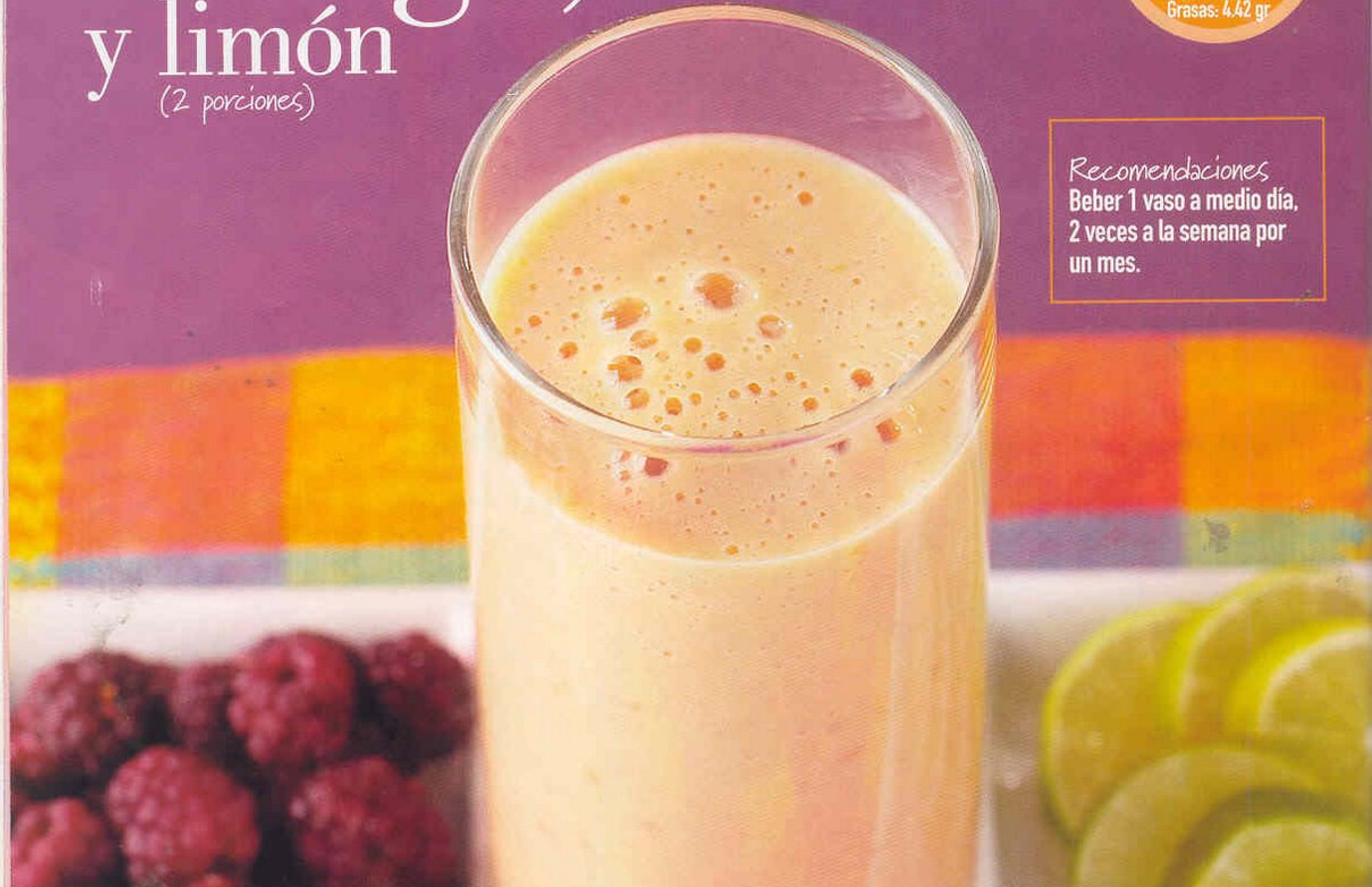
previene estreñimiento

licuado de mango, frambuesa y limón

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 198.2
Carbohidratos: 36.21 gr
Proteínas: 6 gr
Grasas: 4.42 gr

Recomendaciones
Beber 1 vaso a medio día, 2 veces a la semana por un mes.



Ingredientes

- **2 mangos picados, sin cáscara**
- **15 frambuesas**
- **1/2 limón, el jugo**
- **1 taza de yoghurt natural**

Preparación

Licua perfectamente todos los ingredientes hasta desaparecer los grumos. Bebe recién hecho.

Función

Acelera y mejora el tránsito intestinal, previene el estreñimiento, reduce el riesgo de cáncer de colon, combate parásitos intestinales, posee propiedades diuréticas y laxantes, contiene fibra y es astringente.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

diurético smoothie de piña y moras
(2 porciones)

Ingredientes
- **1 taza de piña picada**
- **1 1/2 tazas de yoghurt natural**
- **1/3 de taza de moras**
- **1 vaso de jugo de piña**

Preparación
Coloca en la licuadora la piña y el yoghurt, bate a velocidad alta. Baja la velocidad y a través de la abertura de la tapa de la licuadora agrega poco a poco las moras y el jugo de piña. Sirve y bebe enseguida.

Función
Eficaz diurético que combate el exceso de peso debido a la retención de líquidos, facilita la eliminación de grasa, evita la oxidación de la comida en el estómago, disminuye el colesterol, aporta fibra y ayuda en problemas de circulación.

Análisis nutricional por porción
Calorías: 184
Carbohidratos: 27.24 gr
Proteínas: 7.03 gr
Grasas: 6 gr

Recomendaciones
Tomar un vaso en el desayuno 1 vez por semana, durante un mes.

Análisis nutricional por porción
Calorías: 162.5
Carbohidratos: 21.51 gr
Proteínas: 5 gr
Grasas: 4.23 gr

refrescante licuado de fresa, melón y manzana

(2 porciones)

Ingredientes

- **10 fresas picadas**
- **1/2 taza de melón picado, sin cáscara**
- **1 taza de yoghurt natural**
- **1 vaso de jugo de manzana**

Preparación

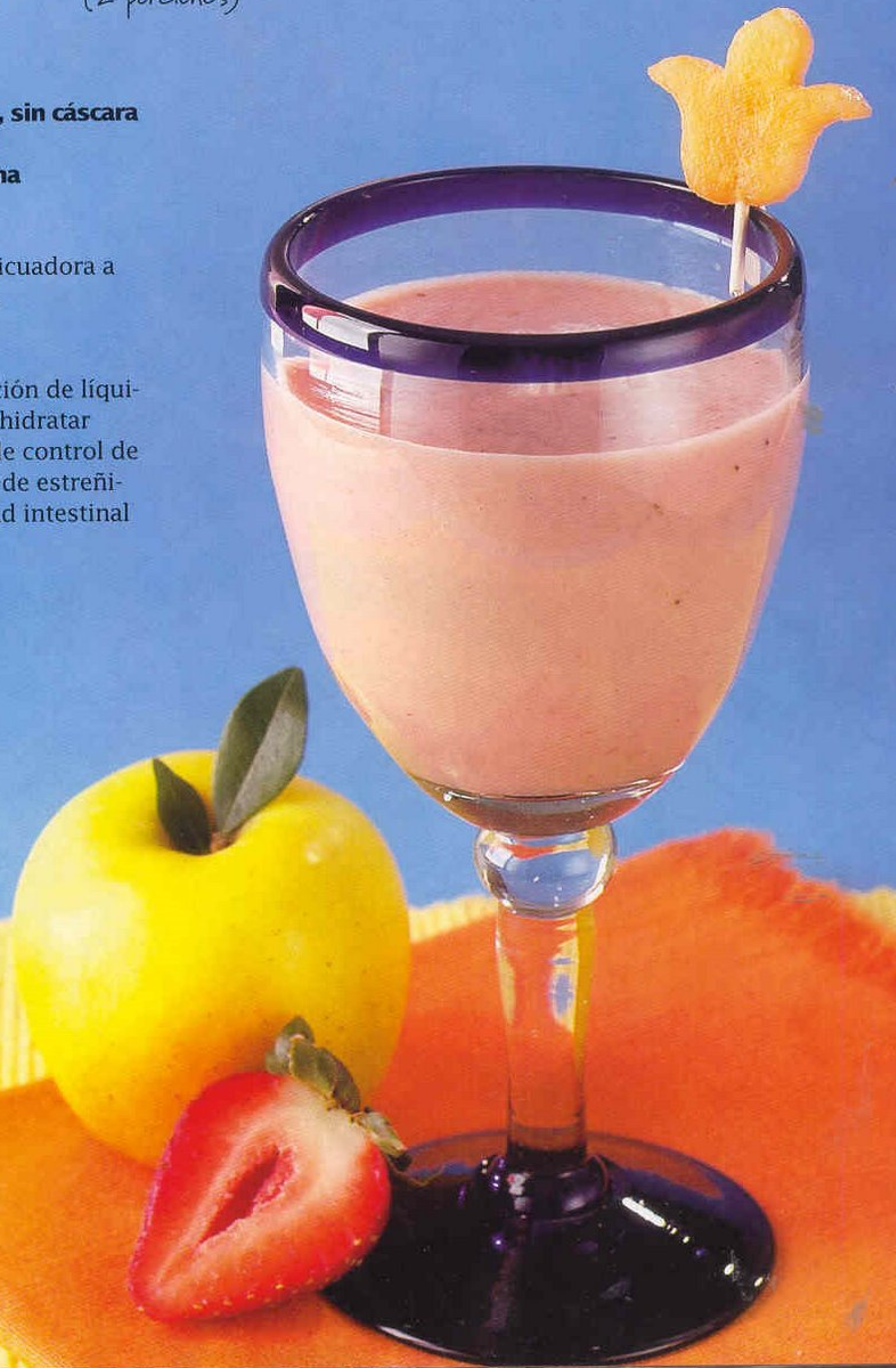
Bate los ingredientes en la licuadora a velocidad alta. Sirve y bebe.

Función

Rico en agua, evita la retención de líquidos, es laxante y ayuda a rehidratar cuando se sigue una dieta de control de peso. Útil en el tratamiento de estreñimiento, estimula la actividad intestinal y es rico en fibra.

Recomendaciones

Tomar un vaso entre comidas, 2 veces a la semana por un mes. El té de melón agiliza el metabolismo de las grasas. Corta en trozos 1/4 de la fruta, hierve por 10 minutos, deja reposar y bebe 2 tazas en ayunas.



http://casitadeorkidea.blogspot.com/

estimula la digestión

licuado de mora, plátano y naranja

(2porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 310
Carbohidratos: 59 gr
Proteínas: 11.09 gr
Grasas: 4.42 gr

Ingredientes

- 2 tazas de yoghurt de vainilla bajo en grasas
- 1 taza de moras congeladas
- 1 plátano picado, sin cáscara
- El jugo de 2 naranjas
- 1 pizca de canela molida
- Hielo picado

Preparación

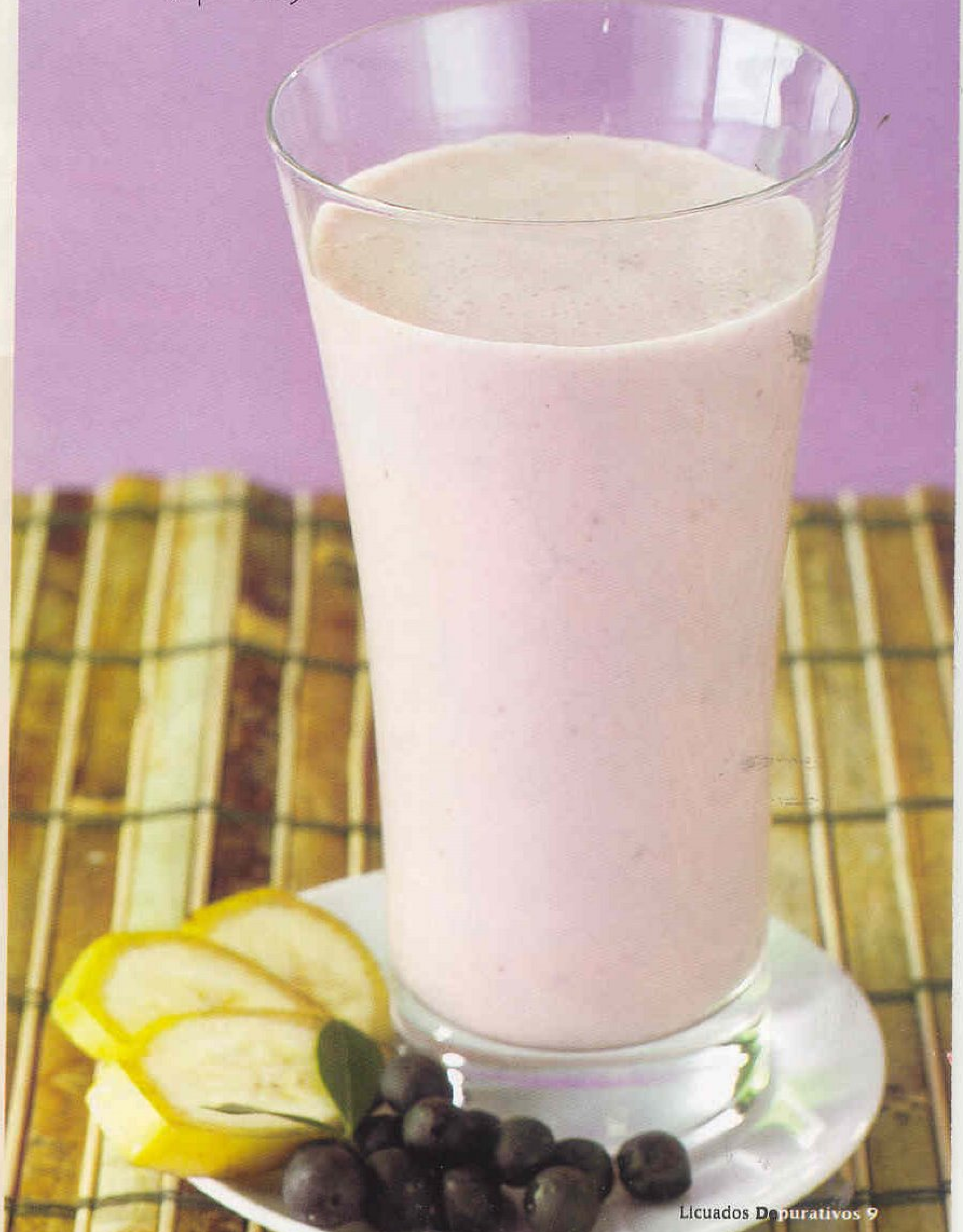
Licua perfectamente los ingredientes hasta desaparecer los grumos. Sirve y bebe de inmediato.

Función

Favorece la digestión, combate casos de inapetencia, previene úlceras gástricas, protege la mucosa intestinal, alivia irritación estomacal, es diurético y laxante.

Recomendaciones

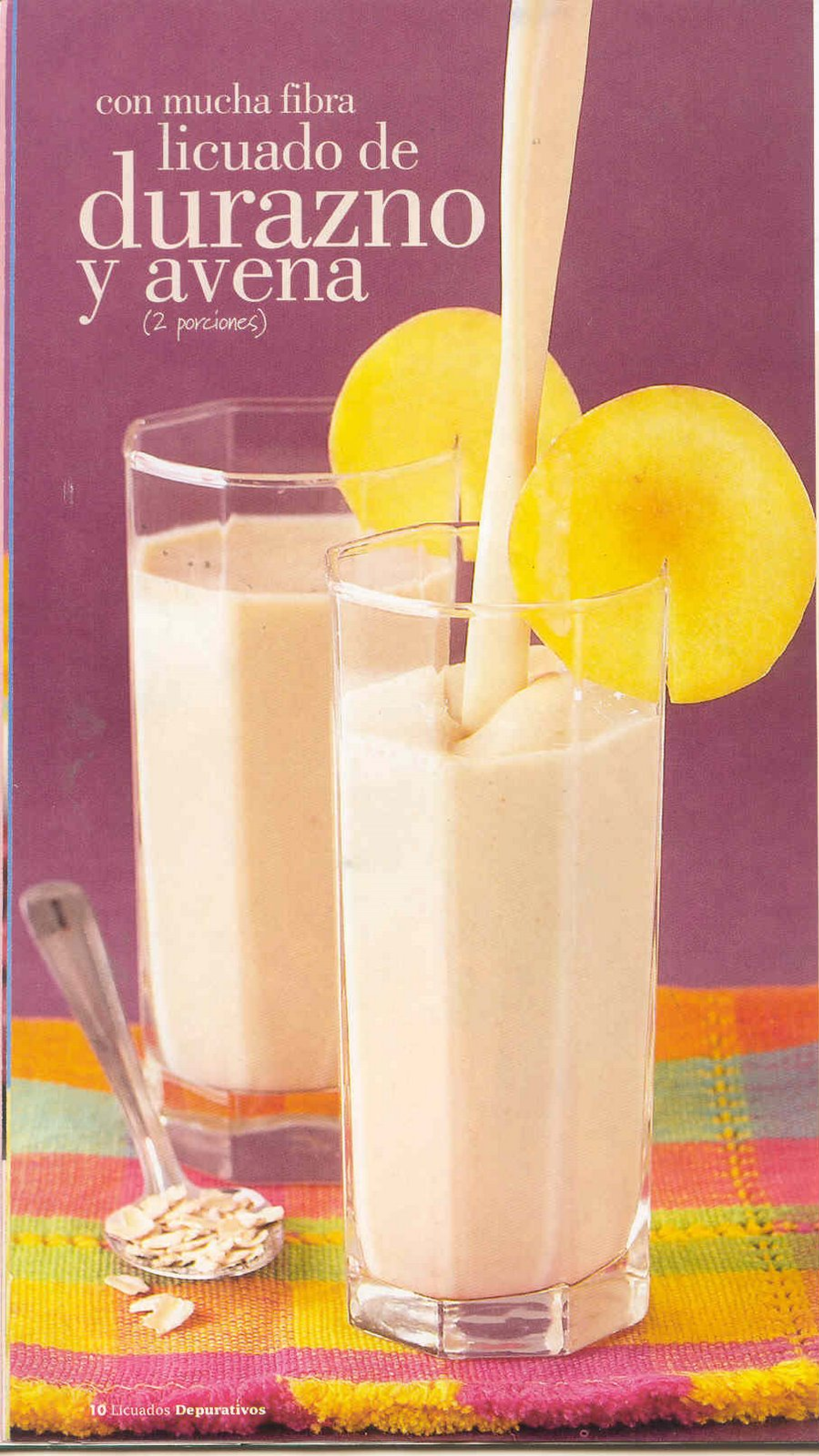
Tomar 1 vaso en el desayuno. La infusión de naranja disuelve las grasas y ayuda a perder peso. Bebe diario una taza en ayunas para modelar la figura.



con mucha fibra

licuado de durazno y avena

(2 porciones)



Análisis nutricional por porción
Calorías: 205
Carbohidratos: 36.35 gr
Proteínas: 9.13 gr
Grasas: 2.35 gr

Ingredientes

- **1 taza de leche light fría**
- **3 cucharadas de avena molida**
- **3 duraznos picados**
- **1 bola de helado de vainilla bajo en grasas**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **Hielo picado**

Preparación

Mezcla los ingredientes en la licuadora hasta desaparecer los grumos y sirve.

Función

Facilita el transito intestinal y evita el estreñimiento. Rico en fibra soluble, reduce el colesterol, contiene poca grasa, elimina la sensación de hambre entre comidas y es útil en tratamientos de obesidad.

Recomendaciones

Bebe 1 vaso después del desayuno y 30 minutos antes de la comida por 1 semana.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

desinfectante intestinal

smoothie de cereza, naranja y plátano

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 167
Carbohidratos: 33.15 gr
Proteínas: 5.15 gr
Grasas: 2.24 gr

Ingredientes
- **1 taza de yoghurt de vainilla bajo en grasas**
- **2 cucharadas de cerezas picadas**
- **1/2 taza de jugo de naranja**
- **1 plátano picado, sin cáscara**
- **Hielo frappé**

Preparación

Mezcla los ingredientes en la licuadora hasta obtener una mezcla cremosa. Sirve y bebe recién hecho.

Función

Al ser rico en ácido cítrico, tiene acción desinfectante en enfermedades febriles de origen intestinal. Favorece la evacuación intestinal, evita el estreñimiento, mantiene los músculos en buen estado, es diurético y eficaz en casos de obesidad, retención de líquidos, inflamación de los riñones e insuficiencia renal. Acelera el gasto de calorías diarias, lo que resulta benéfico en dietas para bajar de peso.

Recomendaciones

Tomar 1 vaso en la mañana, 3 veces a la semana por 1 mes. En invierno, consume cerezas naturales y 3 yogures al día para reforzar las defensas.

elimina toxinas

licuado de piña y mandarina

(1 porción)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 223
Carbohidratos: 43 gr
Proteínas: 14.03 gr
Grasas: 0.44 gr

Recomendaciones
Tomar 1 vaso antes de la comida, 2 veces a la semana por 1 mes. Para que esta bebida sea muy baja en grasas, usa leche descremada.

Ingredientes
- **1/2 taza de piña picada**
- **1/2 vaso de jugo de mandarina**
- **1/4 de taza de mandarina en gajos, sin semillas**
- **1 1/2 tazas de leche baja en grasas fría**
- **Canela molida**
- **Hielo (opcional)**

Preparación
Coloca en la licuadora la piña, el jugo de mandarina y los gajos de mandarina, bate hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega la leche y canela al gusto, licua una vez más.

Función
Tiene acción diurética, ayuda en problemas de riñón, vejiga y próstata, corrige estreñimiento, normaliza la flora intestinal, elimina toxinas, estimula la secreción gástrica, es auxiliar de la digestión, restaura la flexibilidad de las articulaciones y atenúa dolores reumáticos.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

suave laxante

licuado de ciruela pasa y manzana

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 156
Carbohidratos: 40 gr
Proteínas: 1.52 gr
Grasas: 0.01 gr

Recomendaciones

Bebe 1 vaso antes del desayuno y la comida, 3 veces a la semana por 30 días. Es bueno tomar por la mañana el agua obtenida de 2 ó 3 ciruelas secas remojadas en 1 vaso de agua durante 1 noche.

Ingredientes

- 1 taza de manzana picada, sin cáscara
- 10 ciruelas pasa, sin hueso
- 1 1/2 tazas de leche descremada
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 vaso de jugo de manzana

Preparación

Licua perfectamente los ingredientes. Puedes agregar más leche para hacerlo menos espeso. Sirve y bebe.

Función

Contribuye a eliminar líquidos, es rico en fibra, previene estreñimiento, disminuye la absorción de grasa y colesterol, acelera la velocidad del tránsito intestinal, aporta buenas cantidades de fibra, es un suave laxante y depurativo.

protector estomacal

smoothie de plátano y papaya

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 163.2
Carbohidratos: 29 gr
Proteínas: 5.28 gr
Grasas: 4 gr

Ingredientes

- 1 plátano picado, sin cáscara
- 1/2 taza de papaya picada, sin cáscara
- 1 1/2 tazas de leche light
- 1 cucharada de cereal de trigo

Preparación

Licua perfectamente los ingredientes durante 45 segundos. Sirve y bebe de inmediato.

Función

Mejora la digestión de las carnes, es útil en problemas de piel, corazón e hígado, elimina parásitos intestinales, favorece la eliminación de líquidos, previene úlcera gástrica, protege la mucosa intestinal, es depurativo y astringente.

Recomendaciones

Toma 1 vaso en ayunas por 7 días. El jugo de papaya puede quitar las manchas de la piel.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

bajo en grasa

malteada de plátano, pera y uva

(3 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 149.4
Carbohidratos: 38 gr
Proteínas: 1.41 gr
Grasas: 0.10 gr

Ingredientes

- **1 plátano picado, sin cáscara**
- **1 pera picada**
- **1 taza de jugo de uva**
- **1 taza de uvas rojas**
- **1 taza de yoghurt de vainilla light**
- **1/2 cucharada de alga espirulina en polvo**

Preparación

Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una mezcla homogénea. Sirve y bebe enseguida.

Función

Contiene poca grasa, es antioxidante, protege contra radicales libres, que dañan la célula grasa e impiden un buen metabolismo de las grasas, es diurético, bajo en calorías, contiene mucha fibra, es eficaz en dietas para perder peso, alivia la colitis y desintoxica.

Recomendaciones

Tomar 1 vaso al día, por una semana. La espirulina se consigue en tiendas de productos naturales.

antioxidante

smoothie de moras

(3 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 160
Carbohidratos: 21 gr
Proteínas: 5 gr
Grasas: 6 gr

Ingredientes

- **3 bolas de helado de vainilla light**
- **1/2 taza de leche descremada**
- **1 taza de moras**

Preparación

Licua los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa. Sirve en vasos altos y bebe de inmediato. Si lo deseas más espeso, agrega 1 bola extra de helado de vainilla.

Función

Posee una fuerte acción antioxidante, neutraliza la acción de los radicales libres, es antiinflamatorio, elimina bacterias, previene cáncer, envejecimiento prematuro, aumenta las defensas, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece la absorción del hierro, es diurético, laxante y depurativo. Contiene fibra, mejora el estreñimiento y la atonía intestinal.

Recomendaciones

Bebe 1 vaso en la mañana y otro por la noche, 2 veces a la semana.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Análisis nutricional por porción
Calorías: 128
Carbohidratos: 23 gr
Proteínas: 9 gr
Grasas: 0 gr

depurativo 2 smoothie de fresa

(3 porciones)

Recomendaciones
Bebe 2 vasos al día, lo puedes tomar el tiempo que desees.

Ingredientes

- 2 tazas de fresas picadas
- 1/4 de taza de agua natural
- 2 tazas de yoghurt natural descremado
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

Licua las fresas con el agua hasta obtener una consistencia homogénea. Agrega el resto de los ingredientes hasta conseguir una mezcla cremosa. Sirve y bebe.

Función

Depura el organismo, alivia la inflamación estomacal, reduce grasa, disminuye el colesterol, acelera la digestión, disminuye el tiempo de contacto de toxinas con el tejido intestinal y previene o mejora el estreñimiento, reduce el riesgo de cáncer de colon y facilita la eliminación de ácido úrico.

rehidratante

malteada de guayaba, fresa y piña

(4 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 297
Carbohidratos: 33.8 gr
Proteínas: 12 gr
Grasas: 13.7 gr

Ingredientes

- **4 tazas de leche descremada fría**
- **1 taza de jugo de guayaba**
- **2 bolas de helado de vainilla light**
- **2 tazas de fresas picadas**
- **1 taza de piña picada, sin cáscara**

Preparación

Coloca los ingredientes en la licuadora. Bate a velocidad alta por unos minutos. Sirve y bebe de inmediato.

Función

Baja en grasa, combate el estrés, refuerza las defensas, reduce el riesgo de enfermedades degenerativas como el cáncer. Tiene propiedades laxantes, diuréticas y depurativas. Mejora el agotamiento físico y rehidrata.

Recomendaciones

Tomar un vaso en la mañana o después de hacer ejercicio.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

anticancerígeno

smoothie de zanahoria

(1 porción)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 178
Carbohidratos: 32 gr
Proteínas: 8 gr
Grasas: 0.72 gr

Ingredientes

- 6 zanahorias picadas, sin cáscara
- 1/2 vaso de yoghurt natural light
- 1 plátano picado, sin cáscara
- Hojas de menta
- Esencia de vainilla (opcional)

Preparación

Pasa las zanahorias por el extractor de jugos. Licua con el resto de los ingredientes y bebe.

Función

Promueve la digestión, tiene propiedades antibacteriales y anticancerígenas, inhibe la putrefacción de bacterias en el estómago, fortalece la flora intestinal, es antiséptico, útil en desórdenes digestivos, acidez y anemia.

Recomendaciones

Tomar un vaso en las mañanas. Lo puedes beber el tiempo que desees. El plátano y el yoghurt hacen más espeso el smoothie. Puedes agregar un poco de jugo de apio o manzana.

desintoxicante

batido de naranja, papaya y trigo

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 150
Carbohidratos: 32 gr
Proteínas: 6.24 gr
Grasas: 0.75 gr

Ingredientes

- **1 naranja, el jugo**
- **1 rebanada grande de papaya picada, sin cáscara**
- **1 vaso de yoghurt natural light**
- **2 cucharadas de cereal de trigo**

Preparación

Licua el jugo de naranja con la papaya. A través de la abertura de la tapa de la licuadora, agrega poco a poco el yoghurt y el cereal. Bebe recién preparado.

Función

Desintoxica el organismo, promoviendo la expulsión de desechos alojados en el tracto digestivo, mejora gastritis y colitis, protege el estómago, elimina parásitos y aporta buenas cantidades de fibra. Es diurético y antioxidante, fortalece el sistema inmunológico, alivia estreñimiento y mejora digestiones lentas.

Recomendaciones
Tomar 1 vaso en ayunas durante 7 días.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

rica en vitamina C

malteada de moras, mango y guayaba

(1 porción)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 373.5
Carbohidratos: 56 gr
Proteínas: 31 gr
Grasas: 9 gr

Ingredientes

- **15 moras**
- **1 mango picado, sin cáscara**
- **1 taza de yoghurt natural**
- **4 guayabas picadas**

Preparación

Licua perfectamente los ingredientes a velocidad alta. Sirve y bebe de inmediato.

Función

Aporta buenas cantidades de vitamina C que reduce el riesgo de cáncer de estómago y esófago, es antioxidante, protege contra radicales libres, previene envejecimiento prematuro e infecciones, disminuye el colesterol en la sangre. Eficaz en casos de diabetes y exceso de peso.

Recomendaciones

Tomar 1 vaso en las mañanas por 5 días.

Análisis nutricional por porción
Calorías: 123
Carbohidratos: 23.43 gr
Proteínas: 8 gr
Grasas: 0.39 gr

Ingredientes
- **1 toronja rosada, el jugo**
- **1 vaso de yoghurt natural light**

Preparación
Licua perfectamente los ingredientes.

Función
Fortalece la digestión y el sistema urinario, interviene en el metabolismo de las grasas, depura el hígado, es antiinflamatorio, diurético y rico en fibra, combate problemas de circulación, disminuye el colesterol, es laxante, regenera el sistema nervioso, limpia la piel y vigoriza el tejido de los pulmones.

Recomendaciones
Bebe un vaso en ayunas y otro antes de dormir, 3 veces a la semana por un mes.

limpia el organismo
licuado de toronja
(1 porción)

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

alivia digestiones lentas

malteada de mango y piña

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 233.2
Carbohidratos: 46 gr
Proteínas: 5.09 gr
Grasas: 4.41 gr

Ingredientes

- **2 mangos picados, sin cáscara**
- **1 taza de yoghurt natural**
- **1 vaso de jugo de piña**

Preparación

Mezcla los ingredientes en la licuadora y bate hasta obtener una mezcla cremosa. Sirve y bebe.

Función

Ayuda a digerir mejor los alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado o el huevo. Es bueno para personas con falta de ácido clorhídrico en los jugos gástricos, cuyos síntomas son pesadez estomacal y digestión lenta. Útil en dietas bajas en grasas.

Recomendaciones

Tomar un vaso en el desayuno y otro antes de la comida, 2 veces a la semana.

quema grasa 2

licuado de toronja, naranja y lima

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 111.15
Carbohidratos: 26.35 gr
Proteínas: 2.12 gr
Grasas: 0.23 gr

Ingredientes

- **1 toronja rosada, el jugo**
- **1 taza de jugo de naranja**
- **1 lima, el jugo**

Preparación

Mezcla los ingredientes en una jarra. Sirve y bebe de inmediato.

Función

Ideal para disolver la acumulación de grasa en el intestino, combate estreñimiento, alivia inflamación abdominal y reumatismo, disminuye la acidez estomacal, elimina ácido úrico, es desinfectante y evita la putrefacción de toxinas en el estómago.

Recomendaciones

Tomar 1 vaso en el desayuno, 3 veces a la semana por un mes.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

energético
licuado de plátano y ciruela pasa

(2 porciones)

Análisis nutricional por porción
Calorías: 229
Carbohidratos: 50.5 gr
Proteínas: 9 gr
Grasas: 0.51 gr

Ingredientes

- **2 plátanos picados, sin cáscara**
- **10 ciruelas pasa, sin hueso**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1 1/2 tazas de leche descremada**

Preparación

Licua perfectamente los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Sirve y bebe de inmediato.

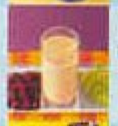
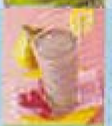
Función

Nutritivo, combate úlceras gástricas, reduce el colesterol, previene calambres, es bajo en grasas y antioxidante, funciona como laxante y aporta buenas cantidades de carbohidratos, lo que lo convierte en una bebida ideal para reponerse después de actividades físicas.

Recomendaciones

Beber un vaso en la mañana o una hora antes de hacer ejercicio.

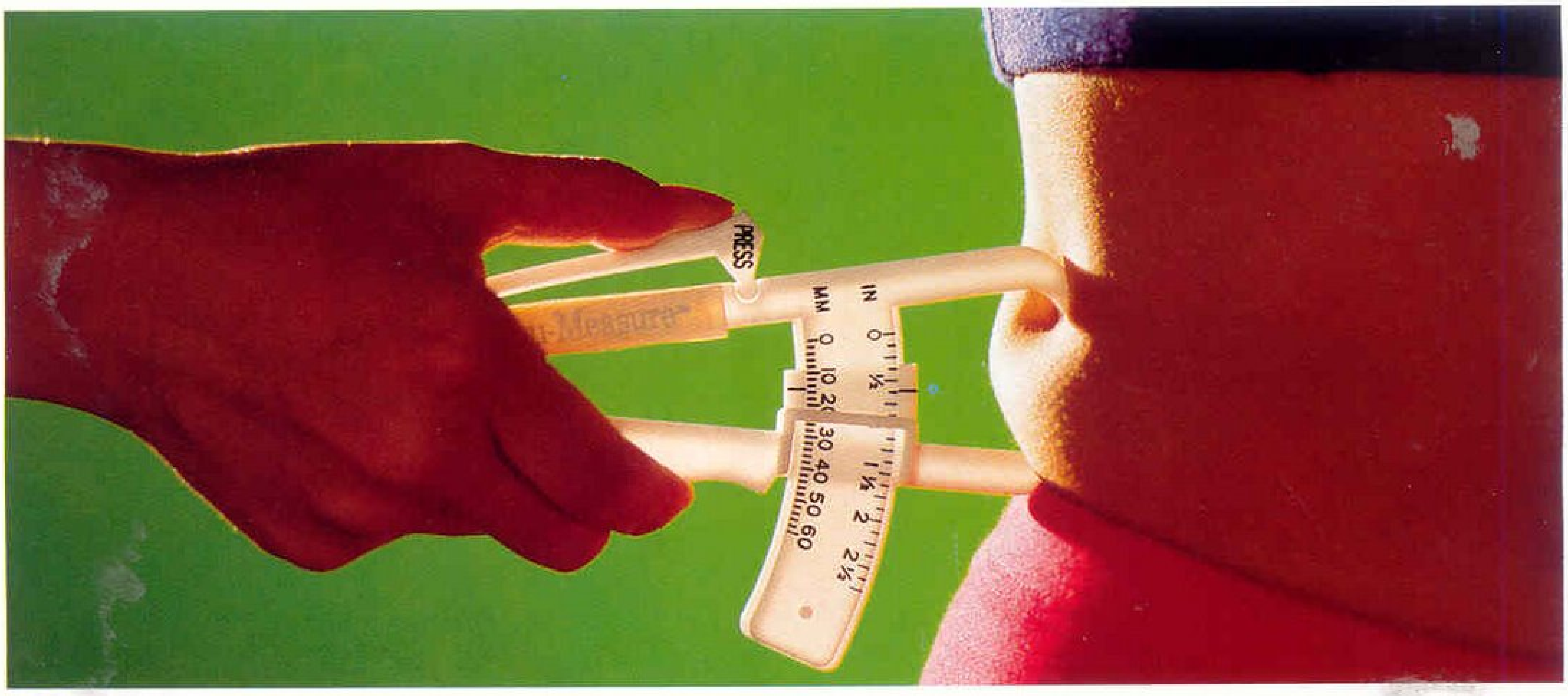
Tabla informativa

NOMBRE		PREPARACIÓN
Batido de nopal, piña y toronja		Licua 1 vaso de jugo de nopal, 1/2 taza de piña picada sin cáscara, apio, perejil finamente picado y 1 vaso de jugo de toronja.
Malteada de papaya, lima y manzana		Bate en la licuadora 1/2 taza de papaya picada, sin cáscara, el jugo de 1 lima, 1 vaso de jugo de manzana y 1 taza de yoghurt natural descremado.
Licuado de mango, frambuesa y limón		Mezcla en la licuadora 2 mangos picados, 15 frambuesas, el jugo de 1/2 limón y 1 taza de yoghurt natural.
Smoothie de piña y moras		Coloca en la licuadora 1 taza de piña picada, 1 1/2 tazas de yoghurt natural, 1/3 de taza de moras y 1 vaso de jugo de piña. Bate a velocidad alta.
Licuado de fresa, melón y manzana		Licua 10 fresas picadas, 1/2 taza de melón picado, 1 taza de yoghurt natural y 1 vaso de jugo de manzana.
Licuado de mora, plátano y naranja		Licua 2 tazas de yoghurt de vainilla bajo en grasas, 1 taza de moras congeladas, 1 plátano picado, jugo de naranja, canela molida y hielo picado.
Licuado de durazno y avena		Mezcla en la licuadora 1 taza de leche light, 3 cdas de avena, 3 duraznos picados, helado de vainilla bajo en grasas y esencia de vainilla.
Smoothie de cereza, naranja y plátano		Coloca en la licuadora 1 taza de yoghurt de vainilla bajo en grasas, 2 cdas de cerezas picadas, 1/2 taza de jugo de naranja, 1 plátano picado y hielo frappé. Bate hasta obtener una mezcla homogénea.
Licuado de piña y mandarina		Licua 1 1/2 tazas de leche baja en grasas, 1/2 taza de piña picada, 1/4 de taza de gajos de mandarina, jugo de mandarina, canela molida y hielo.
Licuado de ciruela pasa y manzana		Licua 1 taza de manzana picada, 10 ciruelas pasa sin hueso, 1 1/2 tazas de leche descremada, canela molida, esencia de vainilla y jugo de manzana.
Smoothie de plátano y papaya		Bate en la licuadora 1 plátano picado, 1/2 taza de papaya picada sin cáscara, 1 1/2 tazas de leche light y 1 cda de cereal de trigo.
Malteada de plátano, pera y uva		Mezcla en la licuadora 1 plátano picado, 1 pera picada, 1 taza de jugo de uva, 1 taza de uvas rojas, 1 taza de yoghurt de vainilla light y 1/2 cda de alga espirulina en polvo.
Smoothie de moras		Coloca en la licuadora 3 bolas de helado de vainilla light, 1/2 taza de leche descremada y 1 taza de moras.
Smoothie de fresa		Licua 2 tazas de fresas picadas, 1/4 de taza de agua natural, 2 tazas de yoghurt natural descremado y esencia de vainilla.
Malteada de guayaba, fresa y piña		Bate en la licuadora 4 tazas de leche descremada, jugo de guayaba, 2 bolas de helado de vainilla light, 2 tazas de fresas picadas y 1 taza de piña picada sin cáscara.
Smoothie de zanahoria		Licua jugo de zanahoria, 1/2 vaso de yoghurt natural light, 1 plátano picado, hojas de menta y esencia de vainilla.
Batido de naranja, papaya y trigo		Coloca en la licuadora papaya picada, jugo de naranja, 1 vaso de yoghurt natural light y 2 cdas de cereal de trigo.
Malteada de moras, mango y guayaba		Licua a velocidad máxima, 15 moras, mango picado sin cáscara, 1 taza de yoghurt natural y 4 guayabas picadas.
Licuado de toronja		Mezcla en la licuadora jugo de toronja rosada y 1 vaso de yoghurt natural light.
Malteada de mango y piña		Bate en la licuadora 2 mangos picados sin cáscara, 1 taza de yoghurt natural y 1 vaso de jugo de piña.
Licuado de toronja, naranja y lima		Mezcla en la licuadora el jugo de 1 toronja rosada, 1 taza de jugo de naranja y el jugo de 1 lima.
Licuado de plátano y ciruela pasa		Licua 2 plátanos picados sin cáscara, 10 ciruelas pasa sin hueso, esencia de vainilla y 1 1/2 tazas de leche descremada.
Licuado de pepino y sandía		Coloca en la licuadora 1 pepino picado sin cáscara, 1 rebanada gruesa de sandía sin semillas y 1/2 vaso de yoghurt light. Bate a velocidad alta.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

6 dietas a base de frutas

Un buen régimen alimenticio debe incluir vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos, esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Las dietas para adelgazar no deben ser un sacrificio, sólo come lo que necesitas en las cantidades indicadas.



Dieta 1

Dieta Balanceada

DESAYUNO

- 100 gr de queso panela
- 20 gr de jamón de pavo ó 1/2 jitomate con atún en agua u omelette de espinacas ó 2 rebanadas de pan integral
- 1 kiwi o zanahorias ralladas o fresas
- 1 yoghurt natural
- Café o té sin azúcar

COMIDA

- Ensalada de col, lechuga, pimiento, apio y jitomate o verdura salteada con ajo y trocitos de jamón o caldo de verduras desgrasado
- Pollo cocido con calabazas, aceite de oliva y jugo de limón o lomo de res a la plancha con champiñones o pescado a la plancha
- 20 almendras naturales o tostadas o fresas o 2 rebanas de piña
- Café o té sin azúcar

CENA

- Crema de calabazas o ensalada verde o camarones a la plancha u omelette de verduras o pescado a la parrilla
- Yoghurt natural descremado ó 2 rebanadas de piña

Nota: Beber 2 litros de líquido al día.

Dieta 2

Dieta Desintoxicante Pierdes de 3 a 4 kilos en una semana.

DESAYUNO

- Café o té sin azúcar
- 2 rebanadas de pan tostado con mermelada light o queso descremado

- 1 yoghurt de frutas light

COMIDA

- Ensalada de frutas o pimiento asado; o soufflé de calabaza o una papa al horno y 1 omelette de champiñones o ensalada de frutas de temporada
- 1 naranja ó 2 kiwis

MERIENDA

- Café o té sin azúcar
- 2 rebanadas de pan tostado con mermelada light o con queso descremado
- 1 yoghurt de frutas light

CENA

- 1/4 de pollo con ensalada o 1 filete de res asado con ensalada de verduras o champiñones, berenjenas o setas a la plancha, ensalada de verduras o filete de pescado a la plancha
- Ensalada mixta o arroz integral
- 1 durazno ó 2 rebanadas de piña o compota de manzana

Nota: Puedes sustituir un menú que no te guste por otro aunque repitas. Bebe 2 litros de líquido al día. Camina 30 min. diarios.

Dieta 3

Dieta del arroz
Consumir 300 gr de arroz al día. No puedes hacerla más de un mes.

Desayuno

- 1 vaso de jugo de naranja, manzana o toronja
- 1 plato de arroz con miel y frutas de temporada en rebanadas (no plátano o frutos secos)

A media mañana

- 1 manzana ó 1 naranja ó 1 pieza de fruta de temporada

Comida

- 1 plato de arroz con canela y ciruelas pasas

Cena

- 1 pieza de fruta distinta a la que se eligió a medio día.

Nota: Lava el arroz, escúrrelo y agrega agua fría (2 ó 3 veces más que la cantidad del arroz). Hierve 5 min. y cocina a fuego lento. No condimentar con sal, puedes usar miel, azúcar moreno, canela y frutas. Beber 2 litros de líquido al día.

Dieta 4

Dieta de la toronja
Libre en grasa y baja en sodio. Sólo se puede hacer 1 semana. Pierde de 4 a 6 kilos.

Desayuno

- 1/2 toronja
- Café o té, sin crema ni azúcar

Comida

- 1/2 toronja
- 2 huevos (al gusto con poca grasa)
- Ensalada de jitomate y pepino, con vinagre o limón y hierbas aromáticas
- 1 rebanada de pan integral
- Café o té, sin azúcar ni crema

Cena

- 1/2 toronja
- 1/2 cabeza de lechuga con vinagre o limón y hierbas aromáticas
- 100 gr de carne de res, pollo o jamón

Nota: Beber 2 litros de líquido al día.

Dieta 5

Dieta de la manzana
Se trata de consumir sólo manzanas en 5 días. Reduces cintura y grasa del abdomen.

1er DÍA

Desayuno, comida y cena

- Toda la manzana que desees

2° DÍA

Desayuno

- Toda la manzana que desees

Comida

- Ensalada verde con limón o vinagre y queso cottage.

Cena

- Toda la manzana que desees

3er DÍA

Desayuno

- 1 rebanada de pan integral
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 manzana

Comida

- Una ensalada verde que contenga zanahoria y apio

Cena

- Toda la manzana que desees

4° DÍA

Desayuno

- 1 rebanada de pan integral
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 manzana

Comida

- Verduras al vapor
- Atún en agua con limón

Cena

- 1 taza de cereal con leche descremada

5° DÍA

Desayuno

- 1 huevo cocido
- 1 rebanada de pan integral
- 1 manzana

Comida

- Ensalada de verduras crudas
- Carne asada, pollo o res

Cena

- Toda la manzana que desees

Nota: Beber 2 litros de líquido al día. Debido a la desintoxicación, puede presentarse acné y un poco de dolor de estómago. Personas con problemas de estreñimiento evitar su consumo.

Dieta 6

Dieta antiestrés

Desayuno

- Jugo de naranja o de uva
- 1 yoghurt con fruta fresca de temporada**
- 1 rebanada de pan integral con miel de abeja
- Té sin azúcar

Comida

- Ensalada de berros o lechuga
- Pescado con salsa de jitomate natural
- 1 plátano y 1 durazno
- Té sin azúcar

Cena

- Arroz integral con calabazas, chícharos, zanahorias, brócoli, alcachofas, ajo y cebolla
- Sardina asada con pimientos, melón, fresas y jugo de naranja
- Té de tila y menta

***Toda rica en vitamina C: toronja, naranja, limón, fresa, frambuesa, guayaba, kiwi o piña.*

Nota: Beber 2 litros de líquido al día.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

¡Hábitos sanos todo el AÑO!

Seguir buenos hábitos todo el año es la mejor alternativa para mantener nuestro peso, sentirnos bellas y conseguir un estado de salud ideal; estos son algunos consejos para lograrlo.

- **Mastica** la comida despacio y varias veces para evitar formación de gases e inflamación estomacal.
- **Consume** frutas entre comidas o en el desayuno y no como postre.
- **Come** más frutos secos y semillas.
- **No bebas** agua mientras comes, ya que esto diluye los jugos gástricos y dificulta la digestión.
- **Evita** azúcares refinados, dulces, pastas elaboradas con harina blanca y azúcar, chocolates y mermeladas, porque debilitan el sistema inmunológico.
- **Reduce** el consumo de café; pues disminuye la absorción de zinc, hierro, cromo y calcio perdidos a través de la orina después de ingerir cafeína (diurético).
- **Evita** el alcohol en exceso y reduce el tabaco.
- **Prefiere** la carne de pollo o pavo, una vez a la semana. Y usa aceites vegetales de girasol, linaza, ajonjolí, etc.
- **Toma** más lácteos fermentados y prueba la leche de soya.

Licuados Depurativos
Edición Mensual
Febrero, 2006

Editora: Lorena Jiménez Díaz
Asesora editorial: Patricia Villarejo
Fotografía: Alejandro Vera Acho e Isabel Martínez
Diseño: Beatriz A. Guerrero E.
Chef: Marisa Almorín
Asistente de Chef: Yolanda Flores Hernández
Corrección de estilo: Martha E. Macías Lupercio
Asistente de corrección: A. Ruth Santos Hernández

Radar Editores, S.A. de C.V.

Presidente y Director general:
Carlos Flores Muñoz
Gerente general y Editor responsable:
Germán Flores Trujillo
Director administrativo: Carlos Flores Suárez
Administración: Emmanuel Sánchez Becerril
Gerente de Producción: Jorge Pérez Mendoza
Mercadotecnia: Antonio Alfaro Patiño
Circulación: Graciela Ramírez Fonseca
Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 154, Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400 Tel.: 85-89-95-70 al 76

Fotomecánica: Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V., Tel.: 55-47-12-83
Impresión: Editorial Mina, S.A. de C.V., Tokio No. 424 Col. Portales C.P. 03300, México, D. F. Tel.: 30-95-37-36 y 30-95-37-72
No. de expediente de licitud de título y contenido: 1/432"03"/16330
Certificado de licitud de título: 12541
Certificado de licitud de contenido: 10112
No. de reserva de derechos al uso exclusivo: 04-2002-04241213400-102

Distribución D.F. y zona conurbada: Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C. Guerrero No. 50, Col. Guerrero, C.P. 06350, Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01. Por medio del Despacho Everardo Flores y Hnos. Serapio Rendón No. 87, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México. D.F.
Distribución foránea: CODIPLYRSA, Serapio Rendón No. 87, Planta Alta, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F.
Distribución locales cerrados: Publicaciones CITEM S.A. de C.V. Av. del Cristo No. 101, Col. Xocoyhalco Tlalnepantla, Edo. de México, C. P. 54080.
Distribución en el extranjero: Corporación SILCRES, Xochicalco No. 645-5, Col. Letrán Valle, C.P. 03650, México, D.F. Tel.: 56-05-458-88

*La revista **Licuados Depurativos** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.*

Ventas de publicidad
Bruno Lombardo B.
85-89-95-70 al 76 ext. 224 y 225
Correo electrónico:
publicidad@radareditores.com

Ventas y atención a clientes
Alejandra César Garduño
85-89-95-78 y 79
Lada sin costo:
01-800-8135005 y 01-800-8135008
Correo electrónico:
atencionclientes@radareditores.com